

Mein Ziel

*„Die Pfunde purzeln,
ich kann mich leichter
bewegen und fühle
mich wieder wohl in
meiner Haut.“*



Abnehmen ist Schwerstarbeit – wenn man es alleine durchzieht. Mit einem individuellen Plan und Helfern an der Seite ist es um ein Vielfaches einfacher!

Bosch BKK

Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

info@Bosch-BKK.de
www.Bosch-BKK.de/
Patientenbegleitung



Änderungen vorbehalten – Stand 01.03.2018. Die Darstellung gibt einen ersten Überblick über die Leistungen der Bosch BKK. Gerne berät Sie Ihr Kundenberater individuell und verbindlich.



Sie möchten Ihr Wohlfühlgewicht erreichen?
Ihre Bosch BKK und Ihr Werkarzt helfen Ihnen weiter – mit dem AdéPositas-Programm!

benefit
für mehr Vitalität

Willkommen

**„Fang nie an aufzuhören,
hör nie auf anzufangen.“**

(Cicero)

Die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas hat in Deutschland sowie weltweit in den vergangenen Jahren ständig zugenommen.

Bewegungsmangel, Fast Food und Fertigprodukte sowie viel Fett und Zucker in der Nahrung tragen unter anderem zu dieser Entwicklung bei. Mit starkem Übergewicht geht ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus oder Gelenkprobleme einher – um nur einige zu nennen. Einbußen in der Lebensqualität sind die Folge.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Ihrer Adipositas adé sagen: mit unserem Programm AdéPositias. Wir laden Sie ein, dieses Programm näher kennenzulernen.

Ihre Bosch BKK



Gemeinsam ist es leichter – nutzen Sie die Unterstützung der Patientenbegleiter der Bosch BKK und der Werkärzte

Unser Angebot

Patientenschulungsprogramme

In Zusammenarbeit mit Ihrem Werkarzt und/oder Hausarzt vermittelt Ihnen die Bosch BKK über die Patientenbegleiter den Zugang zu qualifizierten und für Sie geeigneten Angeboten zur Gewichtsreduktion in Ihrer Region.

Voraussetzung

Sie können teilnehmen, wenn Sie einen Body-Mass-Index (BMI) von über 30 haben und bereits an einer Begleiterkrankung leiden, z. B.

- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Koronare Herzkrankheit/Herzschwäche
- ▶ Diabetes mellitus Typ2
- ▶ Schlafapnoe

bzw. Risikofaktoren wie erhöhte Blutfettwerte haben.

Sie kennen Ihren BMI nicht?

Dieser setzt das Körpergewicht zur Körpergröße ins Verhältnis und errechnet sich nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht} : (\text{Körpergröße in m}^2)$$

Schnell und einfach geht es mit unserem BMI-Rechner:

www.Bosch-BKK.de/BMI

Ihre Chance

Gesünder länger leben und sich wohlfühlen

Schlankwerden und Schlankbleiben ist Schwerstarbeit! Das wissen viele stark Übergewichtige, die vielleicht schon zahlreiche Abnehmversuche unternommen haben: Nach anfänglich purzelnden Pfunden folgt nicht selten eine noch größere Gewichtszunahme.

Langfristig lässt sich ein gesundes Körpergewicht nur erzielen und auch halten, wenn Sie dauerhaft eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Bewegung verbinden und dies in Ihren Alltag einbauen. Kurz: Gesünder essen. Mehr bewegen.



Wir unterstützen Sie dabei!

Unsere Patientenbegleiter bleiben regelmäßig mit Ihnen in Kontakt und helfen Ihnen, Ihre Motivation zum Durchhalten aufrechtzuerhalten.

Die Bosch BKK erstattet Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme am Programm die Schulungskosten in Höhe von **80 Prozent**. Ihr Eigenanteil beträgt in der Regel 20 Prozent der Schulungskosten, zgl. etwaiger Ernährungsprodukte des Anbieters.